

Menú Mayo 2012

Sin carne

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30 - Crema de verduras con garbanzos - Merluza horno - Zanahoria hervida con cebolla - Fruta - Pan ecológico y agua 22.12 gr prot - 21.93 gr lip 83.32 gr HC - 606.15 Kcal	1 	2 - Sopa con arroz y zanahorias - Rape con patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 22.26 gr prot - 20.18 gr lip 102.95 gr HC - 658.35 Kcal	3 - Ensalada de tomate, zanahoria, maíz, pepino y aceitunas - Espirales con atún y tomate - Yogurt - Pan ecológico y agua 25.29 gr prot - 24.28 gr lip 94.29 gr HC - 670.35 Kcal	4 - Estofado de alubias - Tortilla francesa - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 24.19 gr prot - 22.45 gr lip 84.83 gr HC - 617.12 Kcal
7 - Puchero con calabaza - Lenguado al horno - Coliflor gratinada con queso al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 24.35 gr prot - 25.38 gr lip 80.84 gr HC - 638.05 Kcal	8 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Arroz guisado con cazon - Yogurt - Pan ecológico y agua 23.30 gr prot - 22.20 gr lip 103.53 gr HC - 689.15 Kcal	9 - Crema de zanahorias con picatostes al horno - Merluza horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 19.07 gr prot - 22.93 gr lip 90.92 gr HC - 632.34 Kcal	10 - Lentejas con berenjena y calabacín - Tortilla de patatas - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 19.44 gr prot - 23.26 gr lip 85.40 gr HC - 608.93 Kcal	11 - Sopa de estrellas - Rosada al horno - Ensalada con lechuga, maíz, zanahoria, pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 21.86 gr prot - 20.04 gr lip 88.72 gr HC - 605.82 Kcal
14 - Crema de calabacín con queso - Hamburguesa de atún - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 23.95 gr prot - 27.18 gr lip 84.26 gr HC - 667.32 Kcal	15 - Potaje de garbanzos vegetal - Limanda al horno - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 26.72 gr prot - 20.03 gr lip 85.49 gr HC - 611.70 Kcal	16 - Ensalada con tomate, lechuga, aceitunas y brotes de soja - Macarrones con tomate, zanahoria y queso - Yogurt - Pan ecológico y agua 21.28 gr prot - 19.81 gr lip 93.24 gr HC - 620.55 Kcal	17 - Crema de guisantes - Tortilla francesa - Loncha de queso - Fruta - Pan ecológico y agua 26.34 gr prot - 20.44 gr lip 80.45 gr HC - 608.70 Kcal	18 - Arroz con alcachofas - Boquerones fritos - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 22.74 gr prot - 26.08 gr lip 89.03 gr HC - 591.70 Kcal
21 - Lentejas guisadas con berenjena y calabacín - Gallo al horno - Arroz blanco hervido - Fruta - Pan ecológico y agua 23.44 gr prot - 23.39 gr lip 91.36 gr HC - 649.11 Kcal	22 - Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas - Espirales con atún y tomate - Yogurt de soja - Pan ecológico y agua 23.56 gr prot - 23.10 gr lip 90.49 gr HC - 649.20 Kcal	23 - Sopa de verduras con picatostes al horno - Tortilla de queso - Picadillo de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 20.62 gr prot - 25.90 gr lip 81.51 gr HC - 631.42 Kcal	24 - Potaje de judías vegetal - Merluza horno - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 23.52 gr prot - 23.26 gr lip 87.93 gr HC - 619.16 Kcal	25 - Arroz con pisto de verduras con calabacín y berenjena al horno - Huevo duro - Zanahoria hervida - Fruta - Pan ecológico y agua 17.85 gr prot - 18.44 gr lip 89.28 gr HC - 560.50 Kcal
28 - Crema de calabaza, zanahoria y tomate - Rosada al horno - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 20.95 gr prot - 21.74 gr lip 85.86 gr HC - 609.81 Kcal	29 - Puchero - Lenguado frito - Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino - Fruta - Pan ecológico y agua 24.32 gr prot - 20.30 gr lip 96.01 gr HC - 630.08 Kcal	30 - Ensalada de atún, lechuga, tomate, zanahoria, maíz y huevo duro - Cazuela de fideos con rape, mejillones, gambas y guisantes - Yogurt - Pan ecológico y agua 22.78 gr prot - 20.55 gr lip 86.17 gr HC - 595.56 Kcal	31 - Sopa de verduras con arroz - Bonito al horno con tomate guisado - Patatas al horno - Fruta - Pan ecológico y agua 24.79 gr prot - 25.94 gr lip 100.08 gr HC - 708.31 Kcal	1 - Estofado de alubias - Tortilla de calabacín - Ensalada de tomate - Fruta - Pan ecológico y agua 24.11 gr prot - 26.96 gr lip 87.73 gr HC - 669.12 Kcal

Elaborado por: